Propozycje zajęć ruchowych w domu dla klas młodszych, w dniach 23 – 27 marca.

1. Przygotuj 10 kartek zużytego papieru ksero lub innego dostępnego papieru oraz dużą plastikową miskę.

* Zwijamy zwarte kule z papieru.
* Wyznaczamy na podłodze linię a miskę ustawiamy w odległości 3m od linii. Wykonujemy rzuty kulami do miski kolejno prawą i lewa ręką, zwiększamy odległość i powtarzamy rzuty, wykonujemy rzuty stojąc na prawej a następnie na lewej nodze. Liczymy ilość trafień. Osoba która ma najmniej trafień wykonuje śmieszne zadanie wg. Waszego pomysłu.
* Kule kładziemy na środku stołu i staramy się jak najszybciej zdmuchnąć je na podłogę.
* Siedząc na podłodze rozwijamy kule i wygładzamy kartki stopami.

1. Przygotuj 6-10 pudełek różnej wielkości oraz stoper( w telefonie).

* Budujemy wieżę z pudeł. Wyznacz linię startu a w odległości kilku metrów zaznacz miejsce gdzie powstanie wieża.
* Uczestnik zabawy przenosi po jednym pudełku z linii startu i układa na miejscu budowy.
* Mierzymy czas każdemu uczestnikowi zabawy, powtarzamy zabawę trzy razy coraz szybciej.
* Układamy konstrukcję z trzech lub czterech pudeł. Dziecko przygląda się budowli a następnie próbuje z pamięci odtworzyć identyczną konstrukcję. Ilość pudeł dostosowujemy do możliwości dziecka.
* Układamy obok siebie kilka pudełek. Dziecko zapamiętuje układ pudełek a następnie zamyka oczy. Zmieniamy miejsce dwóch pudełek. Dziecko odgaduje co się zmieniło.

1. Przygotuj dwie plastikowe butelki półlitrowe z wodą.

* Wykorzystujemy butelki jako ciężarki do ćwiczeń wzmacniających. Wykonujemy ćwiczenia ramion ( uginanie ramion przed sobą, podnosimy butelki nad głowę, unosimy wyprostowane ręce do boku poziomo), przysiady z ciężarkami, brzuszki. Każde ćwiczenie powtarzamy 6 do 10 razy.
* Ustawiamy butelki na podłodze i z odległości rzucamy drobnymi maskotkami, woreczkami lub piłeczkami, starając się przewrócić butelki.
* Przelewamy wodę z butelki do butelki prawą a następnie lewą ręka tak by nie rozlać ani kropli.

Zabawy te możemy przeprowadzić w ciągu trzech dni, każdorazowo poprzedzając je krótką rozgrzewką.